

Smash

For alle volleyballspillere uanset alder er det at smashe det sjoveste og mest spændende. Problemet er, at smashe også er den vanskeligste tekniske detalje at lære. Specielt i den aldersgruppe, vi her arbejder med, er bevægelsesmønstret og timingen meget udfordrende. Det, at få lov til at smashe, er en stor motiverende faktor, selv om det teknisk ikke altid lykkes.

Øvelserne er inddelt i 5 hovedgrupper:

1. Træning af tilslutningsskridt.
2. Træning af tilløbsrytmen.
3. Træning af smashkast og slagbevægelsen.
4. Træning af slaget på bolden.
5. Timing.

Tilslutningsskridt. 5. og 6. klasse - Enkeltvis

Når der skal trænes tilløb, deles det op i flere faser. Det første, der skal trænes, er det sidste skridt (højre, venstre). Dette sidste skridt kalder vi tilslutningsskridtet. I afsnittet er øvelserne beskrevet for en højrehåndet. Er man venstrehåndet, skal man naturligvis bytte om på fodisættet, så højre fod sættes i jorden sidst.

- Gå ned af banen, når læreren råber stop, lav det sidste skridt uden hop.
- Småløb ned af banen, når læreren råber stop, laves de sidste skridt i tilløbet uden hop.
- Løb ned af banen. Når læreren råber "stop og drej", laves de sidste skridt med hop. Efter landing drejes 180 grader, løb videre.
- Til træning af tilslutningsskridtet kan du:
 - Hoppe op på bænken.
 - Hoppe over liggende spillere.
 - Spring over buk med den rigtige rytme.
 - Spring op på plinten med tilslutningsskridt.
 - Fangeleg med befrier (befri ved at springe buk).
- Rigtig fodstilling. Spring op på bænk med samlede ben. Husk: I fodsættet skal venstre fod være foran den højre fod.
- Spillerne stiller sig i en kø bag ved en bæk. Stå lige bag bænken og hop op på bænken uden tilløb. Fokus på strakte ben, så børnene tvinges til at trække med armene. Start i Batman (Begge arme bagud).

Den samlede tilløbsrytme. 4. + 5. og 6. klasse - Enkeltvis

Den samlede tilløbsrytme hedder venstre, højre, venstre eller skrevet på en anden måde: 1.....2,3. Den lange afstand mellem 1 og 2-tallet indikerer, at førsteskridtet er langt.

- Til at arbejde med rytmen 1.....2,3 kan man springe over en måtte eller mellem 2 sjippetove: Følgende skridt: 1 (før måtte)..... 2,3 efter måtte.
- Småløb ned af banen. Når læreren råber stop, laves det samlede tilløb uden hop og efterfølgende med hop.
- Det samlede tilløb trænes, og der springes op på en bæk. Rytme 1.....2,3.
- Tilløb skråt på bæk, så der øves anden vinkel i tilløbet.
- Skridtrytme trænes. Venstre, højre, venstre, stå.
- Springbræt lægges ud i hallen. Det samlede tilløb trænes, og der sættes af på springbrættet.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af dette materiale eller dele heraf begrænses af gældende dansk lovgivning om ophavsret. Alle rettigheder forbeholdes Dansk Volleyball Forbund.



- Der laves en springbane i hallen, hvor skridtrytme, spring og det samlede tilløb trænes.
- Træn skridtrytme og spring mod nettet. Uden bold.
- Bind en pose med en bold fast i basketkurv og lav korrekt tilløb og afsæt. Hop op og slå til posen.

Smashkast/slagbevægelse. 4. + 5. og 6. klasse - Enkeltvis

Få at give eleverne et rigtigt billede af den samlede smashbevægelse kan man gøre følgende:

- Stå i rundkreds og lav smashbevægelse i slowmotion (Tai Chi eller kinesisk morgengymnastik). Bøjede ben og begge arme bagud. Benene rettes ud, mens begge arme føres strakte og langsomt fremad til hovedhøjde. Højre arm bøjes og føres lige tilbage med albuen i ørehøjde. Herfra føres armen i en kort cirkelbevægelse fremad som et kast.
- Et andet sjovt billede, man kan bruge, er følgende: Batman (bøjede ben og begge arme bagud). Superman (begge arme er strakte og fremme foran hovedet, som når Superman flyver). Robin Hood (højre arm bøjes og føres lige tilbage med albuen i ørehøjde; Robin Hood pænder buen) Ninja (selve slagbevægelsen; Ninja kaster sin kastestjerne).
- Benyt en tennisbold eller en anden type bold, der kan holdes i hånden. Sammenrullede sokker er en rigtig god mulighed. Lav smashbevægelse langsomt og kast bold mod væg. Husk keywords: 1) Høj albue 2) Kig efter højre arm 3) Løft venstre arm.
- Lav smashbevægelsen hurtigere og hurtigere.
- Alle står bag en linie i en passende afstand til væggen. Udfør korrekt smashbevægelse og kast bold mod væg. Griber man bolden, får man 1 point. Hvem når først 10 point?
- Én spiller står bag den ene baglinie, én spiller på den anden baglinie. Hvis denne afstand er for lang rykkes tættere sammen. Begge har en tennisbold. Begge kaster samtidig. Hvis begge griber hinandens bold: 1 point. Dem, der først når 5 point, sætter sig ned.
- 4 volleybolde placeres på midten af banen på gulvet eller på en plint. 2 hold på hver side med hver en tennisbold. Med tennisbolde skal boldene flyttes eller skydes ned.

I de næste øvelser vil det være en fordel med en bold, der er lidt større end en tennisbold. Bolde i størrelse med en minihåndbold vil være perfekt. Bolden vi bruger kalder vi en "sving bold". Det er vigtigt, at børnene kan holde omkring boden med spredte fingre for at få fornemmelse af, hvorledes man rammer bolden. Brug hellere for små bolde end for store bolde.

- 2 rækker med 4-6 spillere på den ene sidelinje. Overfor på den anden sidelinje er der 2 måtter med en spiller på hver. Første spiller i rækken kaster "sving bold" til person på måtte. Hvis den griber, løber kasteren over på måtten, og personen på måtten går om bag køen. Hvem griber først 5 gange? Hvem griber først 7 i træk?
- 2 rækker med 4-6 spillere på den ene sidelinje. Overfor på den anden sidelinje er der 2 måtter med en spiller på hver. Hvis man ikke griber "sving bold" på måtten, skal kasteren ned på måtten, og griberne bliver. Hvis den griber må person på måtte løbe bag række og kasteren løber ned på måtten.
- Gå sammen tre og tre. En står med kidsbold på baglinie løftet op i albuehøjde (a), en står med "sving bold" (b) og den sidste står på modsatte banehalvdel og er parat til at gribe bold (c). B laver smashbevægelse og med albuen skubber kidsbold ud af hænderne på a og kaster "sving bold" til c. Alt sammen i én bevægelse. C løber hen og laver samme bevægelse som b osv. (Fokus er på høj albue og kigge efter arm).



- Sæt 2 bænke med ca. 6 meters mellemrum. Læg bænken ned, således at den store flade vender mod hinanden. Et hold bag den ene bænk, et hold bag den anden. Kast "svingbolde" på modsatte bænk. Hvis den rammer bænk og kommer tilbage og rører egen bænk: 1 point. (hold stadig fokus på smashbevægelse).

Smashkast med kidsbold. 3. + 4. + 5. og 6. klasse - Parvis

- Gå sammen 2 og 2. Kast smashkast over nettet til hinanden.
- Kast til hinanden uden at tabe bolden. Hvem får først 10 gange i træk?
- Kast smashkast, hvor man spiller mod hinanden.
- Modtag smashkastet med et baggerslag, grib bolden og kast smashkast tilbage over nettet. Spil sammen.
- Kast bolden med smashkast op ad væggen. Den anden spiller forsøger at gribe bolden.
- En spiller på hver side af nettet. Den ene kaster over nettet med smashkast. Den anden står i en ring, som han valgfrit placerer. Der arbejdes sammen om at få grebet så mange bolde som muligt.
- Spillerne er sammen 2 og 2 på hver side af nettet. En spiller modtager med baggerslag, makkeren griber bolden og kaster over nettet med smashkast. Begge spillere skal ud over fjerneste sidelinie, når de har rørt bolden.
- Spillerne er sammen 2 og 2 på hver side af nettet. En spiller modtager med baggerslag, makkeren griber bolden og kaster over nettet med smashkast. Når man har lavet baggerslag, skal man ned omkring fjerneste kegle; når man har lavet smashkast ud over fjerneste linje.

Slag på bolden. 3. + 4. + 5. og 6. klasse - Enkeltvis og parvis

Det er vigtigt, at børnene får en god fornemmelse af, hvordan det føles, og hvordan det lyder, når hånden rammer bolden på den rigtige måde. Volleyballspillere kender den karakteristiske klaskelyd, når bolden er ramt med stor åben og afslappet hånd.

- Stå i kreds, hvor alle børn har en alm. kidsbold. Hold bolden i den ene hånd og slå den anden hånd i bolden – brug stadig korrekt bevægelse. Lyt efter om den giver den rigtige lyd. Prøv både med højre og venstre hånd.
- Hold bolden i den ene hånd og slå den anden hånd i bolden (kontrolslag), slå bolden i jorden, grib bolden, lav kontrol slag, slå bold i jord, kontrolslag osv. Lyt hele tiden efter den rigtige lyd.
- Kontrolslag, slå bold i jorden, grib, drej rundt, kontrolslag, slå bolden i jorden, grib, drej rundt, kontrolslag, slå bold i jorden osv.
- En spiller på den ene side af nettet og en spiller på den anden side af nettet. Kast bolden op med begge hænder og slå bolden på ækvator, så den ryger i gulvet og under nettet. Spilleren på den anden side griber bolden og kaster bolden op med begge hænder og slår bolden på ækvator osv.
- En spiller på den ene side af nettet og en spiller på den anden side af nettet. Kast bolden op med begge hænder og slå bolden på den nordlige halvkugle, så den ryger stejlt i gulvet og under eller over nettet (Brug håndleddet). Spilleren på den anden side griber bolden, kaster bolden op med begge hænder og slår bolden på den nordlige halvkugle osv.
- En spiller på den ene side af nettet og en spiller på den anden side af nettet. Kast bolden op med begge hænder og slå bolden på den sydlige halvkugle, så den ryger over



nettets. Spilleren på den anden side griber bolden, kaster bolden op med begge hænder og slår bolden på den sydlige halvkugle osv.

Timing smash. (5.) og 6. klasse - Grupper med 3 eller flere

Først skal der arbejdes med den vertikale timing, dernæst den horisontale timing og til sidst en kombination.

- Læreren står ved nettet. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Træneren kaster bolden i vejret tæt på sig selv. Spilleren, som står bag tremeteren, laver afsæt og griber bolden med strakte arme. (Fokuser på at komme op i luften - vertikalt).
- Læreren står ved net. En række bag ham med bolde, og 2 rækker bag tremeteren ca. 4 skridt fra nettet. Træneren kaster henholdsvis bolde til den ene række og den anden række. Spillerne griber bolden på samme måde som beskrevet i forrige øvelse.
- Læreren holder bolden en halv meter fra nettet og lige over netkanten. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Den første går frem til bolden, hopper lige op og smasher bolden over nettet.
- Læreren holder bolden en halv meter fra nettet og lige over netkanten. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Den første går frem til bolden, laver sit tilslutningsskridt, hopper op og smasher bolden over nettet.
- Læreren holder bolden en halv meter fra nettet og lige over netkanten. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Der laves et 3 skridts tilløb, og bolden smashes over nettet.
- Læreren står 2 meter fra nettet og holder bolden. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Læreren kaster bolden lige i vejret. Spilleren står og slår bolden over nettet.
- Læreren står på 3 meterlinjen. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Læreren kaster bolden i vejret. Spilleren går frem, laver sit tilslutningsskridt og slår bolden over nettet.
- Læreren står 1½ meter fra nettet. En række til at give træneren bolde, og en anden række bag tremeteren. Læreren kaster bolden i vejret. Spilleren laver sit tilløb og slår bolden over nettet.

Timing smash. 6. klasse - Enkeltvis, parvis og grupper på 3 eller flere

- Spillerne er sammen 2 og 2. Den ene kaster bolden op med 2 hænder. Slå bolden i gulvet og op ad væggen. Den anden griber bolden.
- Spillerne har en bold hver. Kast bolden op med 2 hænder. Slå bolden i gulvet og op ad væggen. Lav en serie af 2 og grib.
- Spillerne har en bold hver. Kast bolden op med 2 hænder. Spring og slå bolden i gulvet og op ad væggen, grib.
- To spillere på samme side af nettet. Den ene kaster bolden lige i vejret. Den anden slår bolden over nettet stående på jorden eller springende.
- En spiller på den ene side, en på den anden side. Spilleren går frem mod nettet, kaster bolden i vejret med én hånd og slår bolden over nettet. Spilleren på den anden side griber bolden.



**DANSK VOLLEYBALL
FORBUND**

- Volleysquash. Afgræns et felt på væggen. Spillerne er sammen 2 og 2 med en bold. Første spiller smasher (i gulvet først) op ad væggen. Den anden spiller skal nu forsøge at smashe direkte på denne bold osv.
- En spiller ved nettet kaster med underhåndskast bolden op til makkeren, der stående slår bolden over. På modsatte side gribes bolden og kastes frem til makkeren, der med underhåndskast lægger op til smash osv.



**DANSK VOLLEYBALL
FORBUND**